ඒකට කමක් නෑ

මේ වස් කාලයයි.

වස් කාලෙ පටන් ගත්තා කියන්නෙ වැස්ස වහිනවා. මේ වස් කාලෙදි අපිට සිරීපාදෙ යන්න බැහැ. ඒකට කියන්නෙ අවාරෙ කියල. වාරෙ නෙවෙයි අවාරෙ. වාරෙත් අවාරෙත් කියන මේ හැම කාලෙම සිරීපාදෙන් එන වතුර පාරවල් නම් පල්ලෙහාට ගලාගෙන යනවා.

අපි නිවාඩුවක් වුනාම ඕව බලන්ටත් යනවා. සමහර සමහර තැන්වල වතුර පාර නිස්කලංකේ ගලාගෙන යනවා. සමහර සමහර තැන්වල වතුර පාර එකපාරම කඩාගෙන වැටෙනව. නිස්කලංකේ ගලාගෙන යන එක මං හිතනවා ඒ වතුර පාර පැත්තෙන් බැලුවොත් නම් එයාට ලේසියි. පහසුයි. ඒක හරියට අපේ ජීවිතේටත් හැමදේම තියනකොට හැම පහසුකම්ම තියනකොට, අපේ අභිමතාර්ථ වලට යන්න ලේසි වෙනකොට, අපේ උවමනා එපාකම් ඉෂ්ට සිද්ධ කරගන්න තියන ඉඩ වැඩි වෙනකොට, අපිට හැම එකක්ම හරි ලස්සනයි. හැමදේටම අපි මනාපයි. රුචියි. ප්රිය කරනව.

හැබැයි සිරීපාදෙන් පටන් ගන්න අර වතුරත් පල්ලෙහාට පල්ලෙහාට එන්න වුනාම එක්තරා එක්තරා තැන්වලින් කඩා වැටෙනව. එක්තරා එක්තරා තැන්වලින් අනතුරුවලට මුහුණ දෙනව. එහෙම වුනාම ඒක ඒ දිය පාර පැත්තෙන් ගත්තහම ඒ දිය පාරට ලොකු කරදරයක්. ලොකු පීඩාවක්. නමුත් ලෝකයා ඒ පීඩාව බලන්න මනාපයි. අපි කියනව ඕකට දියඇල්ල කියල.

අර තැනිතලාවේ ගිය දියපාර කඩාගෙන වැටිච්ච වෙලාවේ තමයි ඒ දියපාරෙ තිබිච්ච සුන්දරත්වයක් එළියට ඇවිල්ල තියෙන්නෙ. අපේ ජීවිතවලටත් පින්වතුනි කරදර බාධක කියන ඒවා එන්ට වුනහම, අපිට උවමනා විදියට අපේ දේවල් ටික කරගන්න බැරි වෙනකොට, අද කාලෙ තියන හැටියට ගමනක් බිමනක් යන්න උවමනාව තියනවා වුනාට යන්න බැරි වෙනකොට, හරියට කෑමක් බීමක් කන්ට උවමනාකම තිබ්බාට ඒක කරන්න බැරි වෙනකොට, විශ්වාසවන්තදායක විදියට යම් කෙනෙක්ව ඇසුරු කරන්න හිත තිබ්බාට, ඒක කරන්න බැරි විදියට වටපිටාව සකස් වෙනකොට, අපි අපේ අභිමතාර්ථවලට යන්න ලෝකය හරස් වෙනකොට, අපිට ඒක දරන්න අමාරුයි නේ?

ඒක හරියට තැනිතලාවේ ගිය දියපාර එකපාරටම කඩාගෙන වැටුන වගේ වැඩක්. අපේ ජීවිතේට තිබිච්ච සාමාන්ය ගති ලක්ෂණවලින් යන්න බෑ. ඒ දේවල් කරන්න බෑ. ඒ විදියට හැසිරෙන්න බෑ. ඒ විදියට අපේ ජීවිතේ ජයග්රහණවලට යන්න බෑ. එහෙම වුනාම අපිට තේරෙන්නෙ අපි කඩාගෙන වැටුනා කියල තමයි.

ඒ වගේ කඩාගෙන වැටිච්ච වෙලාවට පින්වතුනි, අපි ගත කරන ක්රමය ගැන ලෝක සත්ත්වයාට කරන්න සිද්ධ වෙන කාරණාව ගැන බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා කාරණා අටකින්.

ජීවිතේ කඩාගෙන වැටුනහම එකම මනසක් තියන කෙනා සමහර වෙලාවට තමන් ගාව ඉන්න කෙනාවත් රකින්න හිතන්නෙ නැතුව, ආරක්ෂා කරන්න හිතන්නෙ නැතුව, විනාශ කරන්න කටයුතු කරන්න පුළුවන්. හරියට නිරි සතෙක් වගේ. එකම මනස තියන කෙනා සමහර වෙලාවල්වලට තමන් ගාව තියෙන දේවල්වලට තියන ආශාව ඉක්මවල ගිහිල්ල අනික් අයගෙ දේවලුත් ආශා කරන, අනික් අයගෙ දේවල්වලටත් මාන බලන, අපි කියනව පෙරේතකං කරන කියල, ඒ වගේ හිතක් හැදෙන්නත් පුළුවන්. තවත් සමහරක් වෙලාවල්වලට ආහාර, බය, මෛථුන්ය, නිද්රාව කියල කියන කාරණා හතර විතරක් ඇතුව තිරිසන්ගත සත්ත්වයෙක් වගේ ලෝක සත්ත්වයා වැඩ කරන්නත් පුළුවන්. ඔය ඇත්තන් ගාව උදාහරණ ඇති ඕන තරම්.

එකම මනස ඇති කෙනාටයි මේක වෙන්නෙ. තවත් අවස්ථාවල් තියනව ජීවිතේ කොච්චර යහපත් වූ කාරණා එළියට ගන්න පුළුවන්කම තිබුනා වුනාට, කොච්චර යහපත් දේවල් කියල දුන්නා වුනාට, ඒ යහපත් වූ දේවල් ක්රියාත්මක කරන්න හිතේ මැලිකමක් ඇති වෙන හිතක් බවට පරිවර්තනය වෙන්නත් පුළුවන් මේ හිතම. ඕකට ධර්මයේ කියනව මිත් යාදෘෂ්ටිකයි කියල.

තවත් අවස්ථාවකදී කියන කිසීම කිසි දෙයක් තේරුම් බේරුම් කරගන්න උවමනාවක් නැති විදිහේ අලස, නොතේරෙන ජාතියේ හිතක් බවට පරිවර්තනය වෙන්නත් පුළුවන් මේ හිතම.

තවත් අවස්ථාවකදි මේ හිතට පුළුවන්කම තියනවා යහපත කියන දේ තුලින් බොහොම ඈතට වෙලා ජීවත් වෙන්න. යහපතට සවන් නොදෙන තරමේ හිතක් හදන්නත් පුළුවන්කම තියනව. කොච්චර යහපතක් කිව්වා වුනාට ඒ යහපත අහන්නේ නැත්නම් ඒ යහපතට කන් යොමන්නෙ නැත්නම්, සවන් දෙන්නෙ නැත්නම්, යහපත කියල කියල දෙන කාරණා එක්ක සම්බන්ධ වෙන්න හිත නැමෙන්නෙ නැත්නම්, එයා බොහොම දුර ඈත ඉන්න කෙනෙක් වගේ තමයි.

අක්ඛණ සූත්රය අරගත්තහම පින්වතුනි, පහුගිය දවසක මම දැක්කා, ඒකෙ අපි සාමාන්යයෙන් අහල තියෙන්නෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් මේ ලෝකයට පහළ වුනාට පස්සේ කවුරු හරි කෙනෙක් තිරිසන් ලෝකෙ හිටියොත්, පෙරේත ලෝකෙ හිටියොත්, නිරි සතෙක් වෙලා හිටියොත්, දුර ඈත ප්රදේශයක ඉපදිලා හිටියොත්, බුදු හාමුදුරුවරු වඩින්නෙ නැති ප්රදේශයක හිටියොත්, මිත්යාදෘෂ්ටික වෙලා හිටියොත්, අවබෝධ කරන්න බැරි විදිහේ බුද්ධි හීන කෙනෙක් වෙලා හිටියොත්,

සහ ධර්මය ඇහෙන්නෙ නැති කාලයක ඉපදිලා හිටියොත් මේ ධර්මය අහන්න තියන අවස්ථාව නැති වෙනවා කියල.

හරියටම හරි කතාව. අද කාලෙ හැටියට බලන්න අපි බලාපොරොත්තු වෙන දේවල් කරන්න බැරි වකවානුවක් අපිට දැන් ඇවිල්ලත් තියනව, එමින් පවතිනව. ඒකේ කවදාදෝ අවසානයක් කියලා ඇත්තටම අපිට පේන්නේ නෑ. ක්ෂිතිජයක් වගේ හරියට. පේන්න පේන්න එන්න එන්න දුරට යනවා මිස ළඟට ඒමක් පේන්න නැහැ. අපේ අභිමතාර්ථවලට, අපේ සැලසුම්වලට, අපේ දියුණුවට යන්නෙ කොහොමද කියන එක ගැන අපි හැමදාම හීන මැවූවා වුනාට තවදුරටත් ඒක හීනයකම හැඟවිලා කියන අවස්ථාවක් මිසක අපට ඒක සඵල කරගන්න, සම්පූර්ණ කර ගන්න අවස්ථාවක් ලැබේද කියන එක ගැන ඇත්තටම හිතා ගන්නත් අමාරුයි.

මේ වගේ වටපිටාවක් වුනහම මාධ්ය නරඹන අය හැටියට ඔය ඇත්තොත් දන්නවා, ලෝක සත්ත්වයා වැඩ කරනවා නේද පින්වතුනි අර කියාපු කාරණා හැටියට? අපේ හිත් පරිවර්තනය වෙනව නේද අර හැටියට? ධර්මය තිබිලා වුනත්, ධර්මය ඇහිලා වුනත්, ඒ ධර්මයෙන් ප් රයෝජනයට ගන්න බැරි විදිහේ හිතක් බවට අපේ හිත් පරිවර්තනය වෙනවනේ? ඒ වගේ වකවානුවක් එක්ක, ඒ වගේ වටපිටාවක් එක්ක, එක තත්පරයක් හිත නිස්කලංක කරගන්නෙ කොහොමද නේද?

මං පිළිගන්නවා අපේ ජීවිතේට කඩා වැටීම් තියනවා කියල. ඒක පින්වතුනි දුප්පත් පොහොසත් කියල භේදයක් නැහැ. උස් මිටි කියල භේදයකුත් නැහැ. ජාති බේදයකුත් නැහැ. රටවල්වල භේදයකුත් නැහැ. කවදා හෝ දවසකදි අපිට ඒක සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. කවදා හෝ අවස්ථාවකදී අපිට ඒ දේට මුහුණ දෙන්න වෙන්න පුළුවන්.

හැබැයි ඒකට කමක් නෑ.

බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරනවා අක්ඛණ සූත්රයේ, යහපතට යන්න, දියුණු වෙන්න, දුකෙන් නිදහස් වෙන්න, උවමනාවක් මනාපයක් කැමැත්තක් තියන කෙනෙක් ඉන්නව නම් එයාට තියෙන්න ඕන සුදුසුකම් දෙකයි. එකක් මනුෂ්යයෙක් වෙලා ඉන්න ඕන. ඔබත් මමත් වගේ. අනික් එක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ලෝකෙට පහළ වෙච්ච කාලෙක, එහෙම නැතිනම් යහපත් වූ දහමක් කියල දෙන කාලෙක, අපේ උප්පත්තිය සිද්ධ වෙලා තියෙන්නත් ඕන. මේ තියනව වගේ. මේ කියන කාරණා දෙකම අපි සම්පූර්ණ කරල තියනව.

මේ බාහිර හැම කරදරයක් එක්කම ඇහැට දකින්න තියෙන්නෙ අපිට, හිත තැන්පත් කරන දේවල් වලට වඩා හිත ඇවිස්සෙන දේවල්. ඇහැ කැළඹෙන දේවල්. ඇහැ හින්ද ඇඟ රත්වෙන දේවල්. ඇහැ හින්ද සැරෙන් කතා කරන්න හිතෙන දේවල්. ඇහැ හින්ද හිත වැඩිපුර දුවන දේවල්. ඇහැ

හින්ද ඇඟේ ක්රියාශීලීත්වය වැඩි වෙන වෛර ගැන්වෙන දේවල්. කනත් එහෙමයි. කනට ඇහෙන සද්දත් එහෙම තමයි.

අපි ඇසුරු කරන සමාජය තුල ඉන්න ඇත්තො අතර වුනත් ඒ කාලෙ තිබුනු මෛත්රී ගතිගුණ, ඒ කාලෙ තිබිච්ච කරුණාවන්තකං, අද වෙනකොට හීනියට ඉතුරු වෙලා තියනව. ඒව අහන්න ආසයි. ඒව තිබ්බ කාලෙ සුන්දරයි, ලස්සනයි. නමුත් දැන් වෙනකොට ඒව ගොඩාක් ඈතට ගිහිල්ල තියනව.

ඒ කාලෙ යමක් කියනකොට මෛත්රියෙන් අහපු ලෝකයා, කරුණාවන්තව අහපු ලෝකයා, දයානුකම්පාවෙන් අහපු ලෝකයා, මධ්යස්ථ මතධාරීත්වයෙන් අහපු ලෝකයා, සරල විදියටම කියනව නම් සතර බ් රහ්ම විහරණයෙන් ලෝකයේ සැරිසරපු ඇත්තෝ අද වෙනකොට නීවරණවලින් ඒව ප්රකට කරගන්න බවක් තේරෙනවා.

කියන කාරණා නීවරණයක් හැටියට අල්ලගන්නවා. තරහක් හැටියට අල්ල ගන්නවා. හිත උලුප්පන දෙයක් හැටියට දා ගන්නවා. සැකයක් හැටියට අල්ලගන්නවා. එක්කො කාමයක් හැටියට අල්ලගන්නවා. එක්කො මේ කිසිම කිසි දේක ඵලක් නැහැ කියල කම්මැලිකමකට අල්ලගන්නවා. අපේ ජීවිතේ කඩාගෙන වැටිල තමයි තියෙන්නෙ. මං පිළිගන්නව ඒක.

ඒ වුනාට දිය ඇල්ලක් බලන්න අපි යනව. ඇයි ඒ ? ඇළ පාර ගලාගෙන යන ඒ මධ්යස්ථ මාර්ගය, අර තැන්නෙ ගලාගෙන යන එක බලන්න යන්නෙ නෑ අපි. ඒව පහුකරගෙන ගිහිල්ල කඳු ගැටවල නැඟල කකුල් තුවාල කරගෙන දණ ගගා බඩ ගගා හරි ගිහිල්ල කමක් නෑ මඩ ගොඩේ හරි ගිහිල්ල කටු ඇනි ඇනී ගිහිල්ල දිය ඇලි බලනව. ඇයි? ඒ වතුර පාරෙ තියන සුන්දරත්වය, ආකර්ශණය එළියට ආවෙ එයාට ප්රශ්නෙ වෙච්ච වෙලාවෙදි.

ඒ වගේ වෙච්ච වෙලාවෙදි බුදු හාමුදුරුවො අක්ඛණ සූත්රයෙදි මට තේරෙන්නේ අපිට පෙන්නල දෙනව පැති දෙකක්. පින්වතුනි ඔය ඇත්තන්ට ඕන නම් අර කියාපු සංසාරය පැත්තට යන්න පුළුවන්, කාරණා අටක් තියනව. එහෙම නැති නම් එක පැත්තක් තියනවා. ඒ පැත්තට ගිහිල්ල දුකෙන් නිදහස් වෙන්නත් පුළුවන්.

හරි ලස්සනයි.

ඔය දේශනාව දිහා මම බලාගෙන ඉන්නකොට, කල්පනා කරනකොට, මට හිතුන මේක අපිට ක්රියාත්මක කරන්න පුළුවන් දේශනාවක්වත්ද අප්පා කියල. ගොඩක් වෙලාවට අහල තියන දේශනාත් ඒ වගේ තමයි, මං හිතනව මේක අළුත්ම කතාවක් වෙන්න ඇති. ගණං ගන්න එපා කොහොමත් මේධාවි හාමුදුරුවො කියන්නෙ වෙනම කතානෙ. ඒ හින්ද කාරි නෑ.

අක්ඛණ සූත්රයෙ තියන හැටියට පින්වතුනි, අපිට ඕන නං සංසාරෙ පැත්තට යන්නත් පුළුවන්. අපිට ඕන නං සංසාරෙන් නිදහස් වෙන පැත්තට යන්නත් පුළුවන්. මේකට යන්නෙ ක්ෂණයයි. අක්ඛණ කියල කියන්නෙ ඒකයි. එක ක්ෂණයක් තුලදි අපිට අපේ හිත මේ මනස පරිවර්තනය කර ගන්න පුළුවන් ඒ වුනමනා කරන ඕන පැත්තකට. අපිට යන්න හිතෙන ඕනම පැත්තකට යන්න පුළුවන්. මනසේ ස්වභාවය ඒකයි.

මනස කියන්නෙ ඇත්තටම නිෂ්ක්රීය දෙයක්. එයාට බලයක් නෑ හයියක් නෑ. අපි තමයි ඒකට බලය දෙන්නෙ. අපි දෙන බලය ඔස්සේ මනසට අපි බලයක් දුන්නොත් එකිනෙකා හඳුනාගන්නෙ නැති තරමේ දරුණු හිතක් හදා ගන්න ඕන කියල, දරුණු වෙන්න ඕනෙ කියල, ඒ විදියට වැඩකටයුතු කරන්න ඕන හිතන්න ඕන කියලා අපේ හිතට අවවාදය දුන්නොත්, උපදේශය දුන්නොත් ඒ පැත්තට නැඹුරු කෙරෙවුවොත් එහෙම, හිත ඒ පැත්තට යනව. ඒක සාමාන්යයි.

නමුත් ඒ කාරණාව අපි ආපස්සට අරගෙන ඇවිල්ලා, ඒ විදිහෙ දරුණු හිතක් හදාගන්නෙ නැති දරුණු විදියට වැඩ කටයුතු නොකරපු දරුණු විදියට කතාබහ නොකරපු තැනට ආපස්සට මතක් කරගෙන ගියොත් හිත නිශ්චලයි නේද? හිත සාමකාමියි නේද?

ඒ සාමකාමීව තිබුනු හිතට අපි උවමනාවෙන්, අපේ මනාපයෙන්, අපේ කැමැත්තෙන් තමයි ඔය කියන කෙලෙස් ටික ඔබල තියෙන්නෙ. අර කියන කෙලෙස් ටික දාල තියෙන්නෙ. මූලාශ්රය ගත්තෙ ඇහැ හරහා, කණ හරහා. මූලාශ්රය ගත්තෙ සමාජය තුලින් අපි ආශ්රය කරනකොට.

අචාන් චා හාමුදුරුවො කියපු එක්තරා කාරණයක් තියනවා. උන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මනස කියල කියන්නේ හරියට කොළයක් වගෙයි. ඒ කොළේ හෙල්ලෙන්නෙ හුළඟ හැමුවොත් විතරයි. කතාව හරියටම හරි.

මේ තියන කාරණා අස්සේ අපේ හිත නැවෙන නැවෙන පැත්තට අපේ මනස බර වේවි. අපි වැඩිපුර ආශ්රය කරන දේවල්වල අනුසාරයෙන්, වැඩිපුර බලන දේවල් අනුසාරයෙන්, වැඩිපුර අහන දේවල් අනුසාරයෙන්, වැඩිපුර හිතන දේවල්වලට අනුසාරයෙන්, අපේ හිත නැමෙනවා. අපි කතාබහ කරන වචන නැමෙනවා, අපි කරන වැඩකටයුතු නැමෙනවා, අපේ ජීවිතේ නැමෙනවා, අපේ අදහස් නැමෙනවා, අපේ සිහිය නැමෙනවා, අපේ හිත තැන්පත් කරගන්න විදිහ නැමෙනවා. මෙන්න මේකයි පින්වතුනි අපි හඳුනා ගන්න ඕන දේ.

භාවනාව කියල කියන්නෙ සුවිශේෂී ගුරුවරයෙක් වෙන්නෙ ඒකයි.

සාමාන්ය ලෝකෙ තියන ඔය හැම එකකටම යට වුනහම අපි හිතනව අපිට බැහැයි කියල මේකෙන් නිදහස් වෙන්න. අපිට හිතෙන දේ තමයි කවම කවදාවත් මේකෙන් සැනසීමක් නැහැයි කියල නමුත් පුතා, කටු අත්තක අපි පැටලෙන්නේ කටු අත්ත අපි ගාවට ආපු නිසාද කටු අත්ත ගාවට අපි ගියපු හින්දද?

මං ආයෙත් කියනවා, කටු අත්තක අපි පැටලෙන්නේ හෝ කටු කම්බියක අපි පැටලෙන්නේ, කටු කම්බිය අපි ගාවට ආපු හින්දද? අපි කටු කම්බිය ගාවට ගිය හින්දද? අපි කටු අත්තක් ගාවට ගිය හින්දද?

ඔන්න ඕකයි ජීවිතේ රහස.

අන්න ඒකයි වෙනස. ඒකයි කිවුවේ අපිට මොන ප්රශ්නයක් වුනත් ඒකට කමක් නැහැයි කියල. හේතුව, ඒ දේවල්වලින් නිදහස් වෙලා, ඒ දෙවල්වලින් බැහැර වෙලා ඉන්න ජීවන ක්රමයක් තියනව. ඒ හැමදේකින්ම නිදහස් වෙච්ච, විමුක්තියක් ලබා ගත්ත අවස්ථාවක් තියනව.

මේ කියන කරදර, මේ කියන බාධක පින්වතුනි, ඔය ඇත්තන්ටත් මටත් විතරක් නෙවෙයි පින්වතුනි මුහුණ දෙන්ට වුනේ. විශ්වාසය තියාගෙන හිටපු කෙනා අපේ විශ්වාසය බින්ඳෙ මේ පාර විතරක් නෙවෙයි. ඒක හැමදාකම සිද්ධ වුනා නමුත්, බුදු හාමුදුරුවො ඒකයි කියන්නේ, අපේ විශ්වාසය අපි කෙරෙහි තියාගන්න කියල. අපේ පුහුණුව කෙරෙහි තියා ගන්න කියන්නෙ ඒකයි. තමන්ට තමන්ව විශ්වාස කරගන්න කියන්නෙ ඒකයි. තමන් තමන්ගේ ආරක්ෂකයා කරගන්න කියන්නෙ ඒකයි. තමන් තමන්ගේ රැකවලා කරගන්න කියන්නෙ ඒකයි.

එහෙම වුනා නම් අපේ ආරක්ෂාව අපි රැක ගන්නව. එහෙම වුනානම් ලෝක ධර්මතාවයන් ටික වෙනස් වේවි. ලෝක ධර්මතාවයන් ඒ පැත්තෙන් මේ පැත්තට, මේ පැත්තෙන් ඒ පැත්තට පෙරලි පෙරලි යාවි, නමුත් අපිට කමක් නෑ. අපිට ඒකෙන් කමක් නැති වේවි. අපිට අපේ ජීවිතය තුල ලබන්න පුළුවන් සැනසීම ලැබිල තියේවි. අපිට අපේ ජීවිතය තුල නිදහස හම්බ වෙලා තියේවි.

ජීවිතේ තියන කරදර බාධක ඒ මොන දේ තිබුනා වුනත් අපි එතනින් පටන් ගමු. හිත හැම එකකටම යන්න පුළුවන්. භාවනාවකට වාඩි වෙන්න බෑ හිතක් නෑ කියල හිතෙන්න පුළුවන්. භාවනාවක් ගැන කතාබහ කරනකොට ඕකෙන් ඇත්තටම පලක් තියනවද කියල හිතෙන්නත් පුළුවන්.

නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත් වුනේ ඔය දේ කරලනෙ. නේද? එතකොට උන් වහන්සේ පහු කරගෙන ගිය ඒ හැම දුකකම,

සාරාසංඛ්ය කල්ප ලක්ෂයක් තිස්සේ තිබිච්ච අත්දැකීම් ගොන්නෙ මේ වගේ දුක් ඇතිනෙ.

ඒ හැම එකකින්ම නිදහසක් තියනව පින්වතුනි. ඒ හැම දේකින්ම නිදහස් වෙන්න පුළුවන් අවස්ථාවක් තියනව.

කටු අත්තෙ අත තියාගෙන අපි දුක් වෙනවා නම් කටු ඇනෙනවා කියලා, අපි ඒ කටු අත්ත දිහා බලලා අපේ අත් එළියට ගන්නෙ කොහොමද කියල ඉගෙන ගනිමු. මේකට අත දාගත්තෙ අපිම තමයි. මේකෙන් අත ගන්න ඕන විදිය තේරුම් ගන්න වෙන්නෙත් අපිටම තමයි.

මේ දුක්වලින් නිදහස් වෙන්න බැරිකමක් නැහැ. අහස කියන්නෙ පුදුමාකාර හිස් තැනක්. නිස්කලංක තැනක්. පුළුවන්කමක් තියනව නම් තටු ගහල පියාඹන්න, නිදහස බුක්ති විඳින්න පුළුවන්.

භාවනාව කියන්නෙ අපේ හිතට අපේ ශරීරයට, ඔය කියන නිදහස ලබල දෙන වෙලාවයි.

ඒ දේ කරන්න වුනාම අර සාමාන්ය ලෝකේ අපි ළඟ තියන ඒ මතක, පුරුදු ඒ දේවල් ඔක්කෝම එකට ඇවිල්ලා රත් වෙච්ච ඇඟක් අපිට තේරේවි. කැළඹිච්ච ඇඟක් අපිට තේරේවි. මොහොතක් වාඩි වෙලා ඉන්න අකමැත්තක් තියන ඇඟක් අපිට තේරේවි. එක පොඩ්ඩක් එක තැනක ඉන්නෙ නැති හිතක් අපිට තියේවි.

ඒකට කමක් නෑ.

ඒ දේට එහෙම තියෙන්න දෙන්න. ඒ දේට එහෙම මොහොතක් තියෙන්න දීල, ඒ තියන හැම දෙයක්ම අපි අනුමත කරන්න පටන් ගනිමු. මේ ලෝකෙ ප්රශ්න වුනහම අපේ තියන ප්රශ්නෙ පින්වතුනි, ඉගෙනගෙන තිබුනෙ නෑ ප් රශ්නයක් වුන වෙලාවට සිහියෙන් ඉන්නෙ කොහොමද කියල. ප්රශ්නයක් වෙච්ච වෙලාවට කොහොමද ධර්මානුකූලවම ඉන්නෙ කියල. එතනයි මේකෙ ප්රශ්නෙ වුනේ. මෙතන වෙන කිසිම කිසි ප්රශ්නයක් නැහැ.

අපි අපේ හිත් පුහුණු කරල තිබ්බේ ජයග්රහණය ලබන වෙලාවට ඒ දේ සමරන්න විතරයි. පරාජය බාර ගන්න අපි අපේ හිත් පුහුණු කරල තිබ්බෙ නෑ. පරාජය වෙන වෙලාවට, අපිට ඕන දේවල් සිද්ධ නොවෙන වෙලාවට, ඒ මොහොතේදී සතුටෙන් ඉන්නෙ කොහොමද සාමයෙන් ඉන්නෙ කොහොමද කියන එක අපි හදාරල තිබ්බෙ නෑ. අපි ඉගෙනගෙන තිබ්බෙ නෑ. ඒකයි මේකට හේතුව.

ඒකයි මේකට හේතුව.

කවුරුහරි කෙනෙක් භාවනාවට ගිහිල්ලා විනාඩි පහක් වාඩි වෙලා ඉන්නකොට වේදනාව දැනිල තියනව නම්, ඒ වේදනාවත් එක්ක මනාපයෙන් ඒ විනාඩි පහ ඉඳල තියෙනව නම්, අන්න ප්රශ්නයක් එක්ක සාමයෙන් ඉන්න චුට්ටක් ඉගෙනගෙන තියන කෙනෙක් කියල මට කියන්න පුළුවන්. මහතෙරුන් වහන්සේලාත් මේ කතාව කිවුව. මං මේ මාතෘකාව කතා කලා උන් වහන්සේලා එක්කත්. හැබැයි අපිට ඒ පුරුද්ද නැති එකයි ප් රශ්නෙ. එහෙම නේ?

අපිට වෙලාව නෑනේ භාවනා කරන්න. බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරන සතිපට්ඨානය පින්වතුනි, හැම දුකකින්ම නිදහස් වෙන්න තියන මාර්ගයක්. හැම ප්රශ්නෙකින්ම හැම දුකකින්ම නිදහස් වෙන්න තියන මාර්ගයක්. බුද්ධිමත්කමක් නැතුව ජීවත් වෙච්ච ලෝකයාට බුද්ධිමත්කම කියල දෙන මාර්ගය ඒකයි. ගිනි අරගත්ත, රත් වෙච්ච ලෝකයට සැනසීම, නිදහස, නිවීම කියල දෙන මාර්ගය ඒකයි. ඒකටයි කියන්නෙ සතිපට්ඨානයයි කියල.

අපි ඕකට කිව්ව අපක්ෂපාතී වූ නිරීක්ෂණය කියල. මේ මොන කරදරේ තිබ්බත් මොහොතක් අපිට දැනෙන වේදනාවල් එක්ක, අපිට එන යන සිතුවිලිත් එක්ක, අපේ හතරවටේ තියන සද්ද බද්දත් එක්ක, ඒ දේවල් එහේමම තියෙද්දි මොහොතක් අපිට සාමයෙන් ඉන්න පුළුවන් නේද? ඒ දේ කරන්න බැරි නෑ.

ඒ දේ කරන්න බැරි නෑ.

අර කියන කටු ගාලෙන් අත එළියට එන්නේ, අපි ඒක දිහා බලල ඒකෙන් නිදහස් වෙන ක්රමේ ඉගෙන ගත්තට පස්සෙ විතරයි. අපිට උවමනා විදියට අත ගන්න ගියා කියන්නකො කටු ගාලෙන්, ඒ දිහා බලන්නෙ නැතුව. තිබ්බාටත් වඩා අත තුවාල වෙන එකයි තව දුරටත් ඒ කටු ගාලේ පැටලෙන එකයි සිද්ධ වෙන්නෙ.

නමුත් අපි උත්සාහවත් වුනොත් පින්වතුනි, මේ මොහොත තුල අපිට තියන ගැටළුව මොකද්ද? ප්රශ්නෙ මොකද්ද? කියල බලන්න, අපි උත්සාහ කරලා මේ මොහොතේ තියන ගැටළුව දිහා හොඳට බැලුවොත්, හොඳට විමර්ශනය කලොත්, එහෙම වුනොත් ඒකෙන් නිදහස් වෙන්න පුළුවන්කම අපිට හම්බ වේවි. අපි ඉගෙනගන්න පටන් ගනීවි ගැටළුවක් තියනකොටත් සාමයෙන් ඉන්නෙ කොහොමද කියල.

අපි අපේ ජීවිතේ මෙච්චර කාලයක් ජයග්රහණයෙන් විතරක් සතුටු වෙච්ච අය. සාර්ථකත්වයෙන් විතරක් සංතෝෂ වෙච්ච අය. අභිමතාර්ථයන් සම්පූර්ණ කර ගැනීමෙන් විතරක් සංතෝෂ වෙච්ච අය. අපි හිතමු මේක අළුත් මාතෘකාවක් කියල, අළුත් පරිච්ඡේදයක් කියල. අපේ ජීවිතේට අළුත් දෙයක් උගන්වන කාලයක් කියල හිතමු.

අර වගේ අපිට හැමදෙයක්ම ලැබෙන කාලයකදි පින්වතුනි, අපිට ඇත්තම කියනව නම් ඉගෙන ගන්න දේකුත් නෑ. ඉගෙන ගන්න දෙයක් ඕන වෙන්නෙත් නෑ. නමුත් මේ වගේ කාලයකිනුයි ඉගෙන ගන්න දේවල් තියෙන්නෙ. මේ වගේ වටපිටාවක් එනකොට අපේ වචනවලට මොනවද වෙන්නෙ කියන එකයි ඉගෙන ගන්න ඕන. අපේ සිතිවිල්ලට මොනවද වෙන්නෙ කියන එකයි ඉගෙන ගන්න ඕන. අපේ ක්රියාවන්වලට මොකද වෙන්නෙ කියන එකයි ඉගෙන ගන්න ඕන. අපේ අදහසට, අපි ගත කරන ජීවිතේට, වෑයම් කරන විදියට අපි සිහිය පවත්වන දේ පිළිබඳව, අපි හිත තැන්පත් කරන ගන්න දේ පිළිබඳවයි ඉගෙන ගන්න ඕන වෙන්නෙ.

ඒ වෙනුවට අපි මේ හැම එකක්ම පාලනය කරන්න හිතනව නම් අසාර්ථක වෑයමක්නෙ. අසාර්ථක වෑයමක් ඒක. නමුත් මේ තියන දේවල්වලට ඒ විදියට තියෙන්න දීල, එක මොහොතකදි අපි ඒ දකින දේවල් දැකල, "ඒකට කමක් නෑ" කියල ඒක අනුමත කරන්න පුළුවන්කම තියනව නම්, ඒ තියන වේදනාව හන්දම අපිව සතිමත් වේවි. අපි ඒ වේදනාව හන්ද ඒ දේට පනින, ඒ දේ ප්රතික්ෂේප කරන කෙනෙක් බවට පරිවර්තනය නොවේවි.

නමුත් දැනට ඒ තියන සිද්ධිය ඊට වඩා වෙනස්නෙ නේද? සමාජය තුල වුනත් කතාබහ කරන්න ගියාම බලන්න එක්කෙනෙක් කියන ආකාරයට මනාප සහ අමනාප ආකාරයට, රුචි කරන සහ අරුචි කරන විදියට, අනුමත කරන සහ ප්රතික්ෂේප කරන විදියට, වචන කීයක් නම් එළියට යනවද? කාරණා කීයක් නම් කියවෙනවද? හේතු නෑ.

නමුත් අපි වර්තමාන මොහොතට ඉඩ දෙන්න වුනොත් මේ මොහොත තුල තියන දේ අනුමත කරල නිහඬ වෙන්න ඉගෙන ගත්තොත්, රළු පරළු හැටියට ගල් බොරළු වගේ අදහස්වලින්, වචනවලින්, ක් රියාකාරීත්වයන්වලින්, සිතුවිලිවලින්, දර්ශනයන්ගෙන්, වෑයම් කරන ආකාරයට මේ ජීවිතයට මුහුණ දෙනවට වඩා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්රාවකයෙක් හැටියට, මුහුණ දෙන්න පුළුවන් ක්රම තියනවා නේද කියන එක අපිට තේරෙන්න පටන් ගනීවි.

තාමත් ඒකට ඉඩ තියනව.

ජීවිතේ කරදර ප්රශ්න තියන වෙලාවක හෝ ඒ වෙලාවට ධර්මයේ පිළිසරණ යන්න බැරි නම් පටාචාරාවට රහත් වෙන්න බෑ. ඛේමාවට රහත් වෙන්න බෑ. සුනීත සෝපාක කියන නමක්වත් මේ ලෝකෙ තියෙන්න බෑ. ඒ ඇත්තො හැමෝම මඩේ තිබිච්ච දේවල්. කරදර මත හිටපු අය. සමහරක් විට අපිට තියන කරදරවලට වඩා වැඩියි ඒව. අපිට ඇත්තටම ඒ අතින් බලනකොට කරදරයක් නැහැ. නැති කාරණාවල් අරගෙන අපි අපේ හිත් දූෂණය කරන්න ඕනත් නෑ. එහෙම නේද?

හැබැයි අපේ හිත් කැළඹුනාට කමකුත් නෑ. අපි ප්රමාදයට වැටුනු හින්ද, හරියට ඒ දේ හඳුනාගන්න බැරිවුන හින්දා ඒ වගේ දුකකට පත් වෙලා තියෙන්න පුළුවන්. කාරි නෑ.

ඒකට කමක් නෑ.

මේකෙන් නිදහස් වෙන්න පුළුවන්කමක් තියනව. නිදහස තියන තැනක් තියනව. නිදහස තියන ලෝකයක් තියනව. නිදහස තියන වචන තියනව. නිදහස තියන සිතුවිලි තියනව. නිදහස තියන ක්රියාකාරීත්වයන් තියනව. අපි ගාවමයි තියෙන්නෙ. වෙන කොහේවත් නෙවෙයි. අපි ගාවමයි.

සතිපට්ඨානය පින්වතුනි අපිට කියල දෙනවා, අපේ ජීවිතේ අපි දකින මේ දේ තුල නොදකින පැත්ත මොකද්ද කියල. ආපස්සට බලන එක අපිට කියල දෙනවා, "අසවල් කාරණාව ගැන මම හිතාපු විදිහ මෙන්න මෙහෙමයි, හැබැයි මට මේ විදිහටත් ඒ ගැන හිතන්න තිබුන නේද?" කියල. "අසවල් අවස්ථාවෙදි මම කතා කරපු විදිහ නම් මෙන්න මෙහෙමයි, ඒ වුනාට මට මෙහෙමත් කතා කරන්න තිබුන නේද?" කියල ප් රත්යවේක්ෂනාව අපිට මතක් කරල දෙනව. සතිපට්ඨානය මතක් කරල දෙනව. සිහිය මතක් කරල දෙනව.

ඒකයි භාවනාව ශ්රේෂ්ඨ ගුරුවරයෙක් වෙන්නෙ.

ඒ විදියට අපිට පුළුවන්කම තියනවා නම් අපේ ජීවිතේ සරි කරගන්න, පුරුදු කර ගන්න, ඒ අනුව කටයුතු කරන පැත්තට යොමු කර ගන්න, අපේ ජීවිතේ කඩාගෙන වැටේවි, අර වතුර පාර වැටෙනව වගේ කන්දෙන් පල්ලෙහට. ගාණක් නෑ. ඒකෙන් පුදුමාකාර ලස්සනක් වගේම සුන්දරත්වයක් වගේම ලොකු ආකර්ශනයක් අපේ ජීවිතේට හම්බ වේවි. අපි අපේ ජීවිතවල වටිනාකම එළියට ගන්න තැනක් බවට පරිවර්තනය වේවි.

එහෙම නැති තාක් පින්වතුනි, ලෝකයා කොච්චර වටිකාකමක් දුන්නත් අපි හඳුනාගත්තෙ නැත්නම් අපේ වටිනාකම මෙපමණයි කියලා, අපි දන්නෙ නෑ ඒක ආරක්ෂා කරගන්න. ඒක හරි අභාග්යයක්.

සතිපට්ඨානය හින්දා අපිට අපිව පේන්න පටන් ගන්නවා. අපි දරණ අදහස තුල තියන හරි සහ වැරැද්ද පේන්න ගන්නව. මේ වෙලාව තුල අපි කරන කියන දේ ගැන තියන අවධානය හන්දා, මේ වෙලාවෙ අපි හිතන පතන විදිහ තුල තියන තුලනාත්මක අවබෝධය අපිට එනව. අපි මේ හිතන්නෙ ඇත්තටම බුදු හාමුදුරුවන්ගෙ ශ්රාවකයෙක් හැටියටද? නැතිනම් අර කියාපු කාරණා අයටන් එකකට වැටෙන හැටියටද? කියල අපිටම තේරෙන්න පටන් ගනීවි.

මං මේ කතා කරන්නෙ, වැඩ කටයුතු කරන්නෙ, අදහස් දරන්නෙ, හිතන්නෙ, සිහියක් පවත්වන්නෙ, හිත තැන්පත් කරගෙන ඉන්නෙ, මේ හැම එකක්ම, මොන පැත්තටද කරන්නෙ මොන ආකාරයටද කරන්නෙ කියලා සත්පට්ඨානය, සිහිය අපිට කියල දේවි. මතක් කරල දේවි.

ඒ දේ තේරුම් ගන්න එක විතරයි පින්වතුනි අපිට කරන්න කියල බුදු හාමුදුරුවො කියල දෙන්නෙ.

කටු පඳුරක අපේ අත තියන විදිය අපි තේරුම් ගත්තා නම්, ඒ දිහා බලල අපේ අත හෙමීට එළියට ඇදල ගනීවි. කටු පඳුරකටයි මේ අත ගහන්නෙ කියල නොදන්නා තාක් කල්, නොබලන තාක් කල්, තව දුරටත් ඒ දේම හඹාගෙන හඹාගෙන යාවි.

එච්චරයි ජීවිතේ.

කරදර බාධක කොච්චර තිබුනත් මේ හැම දේකින්ම නිදහස් වෙන්න පුළුවන්කමක් තියනව. මේ හැම එකකින්ම නිදහස් වෙලා විමුක්තියක් සලසාගන්න පුළුවන්කමක් තියනව. අඩුම තරමෙ එක ක්ෂණයක්වත්. ඔය ඇත්තො ගාවම. ඒක තියෙන්නෙ වර්තමානය තුලයි. ඒක තියෙන්නෙ සතිපට්ඨානය තුලයි. ඒක තියෙන්නෙ සිහිය පිහිටුවා ගැනීම තුලයි. අපක්ෂපාතී වූ නිරීක්ෂණය කරන වෙලාවටයි.

ඉතින් ඒ කටයුත්ත කරගන්න අද දවදේදීත් මේ කියල දුන්න කාරණාව හේතු උපකාර වේවා කියල මම බලාපොරොත්තු වෙනව. සියළු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

පූජනීය පදියතලාවේ මේධාවි හිමි